

ABSTRAK

A'ARAF. 2012. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan melakukan Lompat Jauh Gaya jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi. Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Prof.Dr.H. Hariadi Said, MS dan Pembimbing II. Ucok H Refiater, S.Pd, M.Pd

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh pada cabang olahraga atletik siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ada Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Lompat Jauh”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok. dua variable penelitian yaitu variable X (latihan daya ledak otot tungkai), dan variabel Y (jarak lompatan), dengan prosedur penelitian “Pre-Tes (X_1), Treatment (T), dan Post-Tes (X_2). Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang berjumlah 60 orang sedangkan yang akan di jadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki di ambil secara acak yang berjumlah 30 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, berdasarkan data yang telah diperoleh dari skor tes awal menunjukkan skor tertinggi 510 dan skor terendah 330. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 398,77 standar deviasi 48,52 median 364,9 dan modus 370,9. Sedangkan skor tes akhir menunjukkan skor tertinggi 549 dan skor terendah 394. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 452,37 standar deviasi 42,37 median 440,5 dan modus 423,3. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,17 sedangkan dari daftar distribusi t diperoleh t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada didaerah penerimaan H_1 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . Memperhatikan hasil analisis data tersebut, hipotesis yang berbunyi; “ada pengaruh latihan daya ledak oto tungkai terhadap kemampuan melakukan lompat jauh”, diterima. Dalam hal ini bahwa latihan daya ledak otot tungkai yang dilakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan jauhnya lompatan pada nomor lompat jauh.

Kata Kunci: latihan, daya ledak, otot tungkai, lompat jauh, gaya jongkok.